



**PROGRAMMA  
CORSI**

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
**APP TECHNOGYM**



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15 LES MILLS Shapes	09:30 - 10:15 ((3C)) PILATES	08:30 - 09:15 LES MILLS CORE	08:30 - 09:15 TRX PILATES	08:30 - 09:15 ATHLETIC CIRCUIT TRAINING	
09:30 - 10:15 LES MILLS BODYATTACK		09:30 - 10:15 LES MILLS BODYPUMP	09:30 - 10:25 LES MILLS BODYBALANCE	09:30 - 10:15 ((3C)) PILATES	09:30 - 10:15 LES MILLS BODYCOMBAT
10:15 - 11:00 ((3C)) POSTURAL		10:15 - 11:00 TRX PILATES			
12:15 - 13:00 LES MILLS CORE	12:15 - 13:00 ATHLETIC CIRCUIT TRAINING		12:15 - 13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:15 - 13:00 ((3C)) BOXE	
17:30 - 18:00 LES MILLS BODYATTACK	17:30 - 18:15 LES MILLS Shapes	17:30 - 18:15 ((3C)) PILATES	18:00 - 18:30 LES MILLS CORE	16:30 - 17:15 TRX PILATES	
18:00 - 18:30 TRX	18:30 - 19:25 LES MILLS BODYBALANCE	18:30 - 19:15 LES MILLS BODYATTACK	18:30 - 19:25 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30 - 18:00 ((3C)) BOXE	
18:30 - 19:15 LES MILLS BODYPUMP	19:30 - 20:15 ATHLETIC CIRCUIT TRAINING	19:15 - 20:00 TRX PILATES		18:45 - 19:30 ((3C)) PILATES	
20:00 - 20:45 ((3C)) BOXE					

● 30 minuti   ● 45 minuti   ● 55 minuti

LES MILLS  
**FUNCTIONAL  
STRENGTH**

PERSONAL TRAINING DI GRUPPO DA 45 MINUTI  
INFO E PREZZI IN RECEPTION

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:30 FUNCTIONAL STRENGTH	20:15 FUNCTIONAL STRENGTH	12:15 FUNCTIONAL STRENGTH	17:15 FUNCTIONAL STRENGTH	07:30 FUNCTIONAL STRENGTH	10:30 FUNCTIONAL STRENGTH
19:15 FUNCTIONAL STRENGTH		16:30 FUNCTIONAL STRENGTH		18:00 FUNCTIONAL STRENGTH	

**FLEX**

LA TUA SCHIENA TI RINGRAZIERA  
INFO E PREZZI IN RECEPTION

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
11:00 FLEX	11:00 FLEX	20:00 FLEX		10:30 FLEX



RIMANI AGGIORNATO  
SEGUICI SU INSTAGRAM

# TROVA IL CORSO GIUSTO PER TE

Allenamenti diversi, un unico obiettivo: farti stare bene e continuare nel tempo

LES MILLS  
**BODYATTACK**

**BODYATTACK** | 55 min  
Cardio — Resistenza — Energia

Allenamento ad alta intensità che migliora la resistenza cardiovascolare e la capacità atletica generale.

**(3C) PILATES**

**PILATES** | 50 min  
Postura — Core — Controllo

Allenamento a corpo libero che migliora postura, forza profonda e consapevolezza del movimento.

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

**BODYBALANCE** | 55 min  
Mobilità — Equilibrio — Benessere

Allenamento che unisce yoga, pilates e stretching per migliorare flessibilità, postura e rilassamento.

**(3C) POSTURAL**

**POSTURAL** | 45 min  
Shiena — Mobilità — Prevenzione

Corso dedicato al benessere della colonna vertebrale, ideale per ridurre dolori e migliorare la postura.

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

**BODYCOMBAT** | 55 min  
Cardio — Potenza — Stress release

Allenamento ispirato alle arti marziali che migliora resistenza, coordinazione e scarica lo stress.

**(3C) BOXE**

**BOXE** | 50 min  
Cardio — Coordinazione — Potenza

Allenamento dinamico che unisce tecnica di boxe e lavoro cardiovascolare per migliorare forma fisica e reattività.

LES MILLS  
**BODYPUMP**

**BODYPUMP** | 55 min  
Forza — Tonificazione — Metabolismo

Allenamento con bilancieri e pesi leggeri per tonificare tutto il corpo e accelerare il metabolismo.

**FLEX**

**FLEX** | 45 min  
Mobilità — Recupero — Fluidità

Corso pensato per migliorare elasticità, mobilità articolare e recupero muscolare.

LES MILLS  
**CORE**

**CORE** | 30 min  
Core — Stabilità — Controllo

Allenamento mirato per rinforzare addome e zona lombare, migliorando stabilità e prevenzione infortuni.

**TRX**

**TRX** | 45 min  
Forza — Core — Stabilità

Allenamento in sospensione che utilizza il peso corporeo per sviluppare forza, equilibrio e controllo.

LES MILLS  
**FUNCTIONAL STRENGTH**

**FUNCTIONAL STRENGTH** | 45 min  
Forza — Funzionalità — Controllo

Allenamento funzionale che sviluppa forza reale e movimenti utili per la vita quotidiana.

**TRX PILATES**

**TRX PILATES** | 45 min  
Core — Postura — Controllo

Unione di pilates e TRX per un lavoro profondo su stabilità, postura e forza funzionale.

LES MILLS  
**Shapes**

**SHAPES** | 45 min  
Tonificazione — Controllo — Precisione

Allenamento a basso impatto che scolpisce il corpo migliorando forza, postura e controllo muscolare.

**ATHLETIC  
CIRCUIT TRAINING**

**ATHLETIC CIRCUIT TRAINING** | 45 min  
Condizionamento — Resistenza — Intensità

Allenamento a circuito che migliora forza e resistenza con esercizi dinamici e funzionali.



**PRENOTA IL TUO PRIMO CORSO**

POSTI LIMITATI - PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA